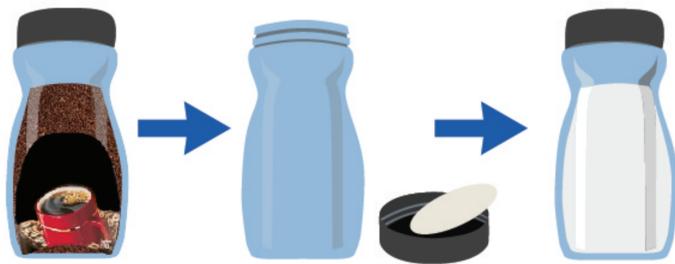




Extracción, almacenamiento y conservación de la leche materna

Limpieza y esterilización de recipientes y utensilios para extracción y almacenamiento de leche materna

1. Alistamiento de frascos



Almacene la leche extraída en frascos de vidrio transparente, con tapa rosca de plástico. “son de fácil limpieza, son seguros y contaminan menos”.

Es posible reutilizar frascos en buen estado, que hayan sido utilizados únicamente para alimentos, por ejemplo: mayonesa o café. No es aconsejable utilizar recipientes de compotas.

Nota:

Cada día se deben utilizar frascos distintos, y no debe llenarlos hasta el tope, al congelarse la leche se expande y puede romper el frasco. Marque los frascos con el nombre de su bebé, fecha y hora de la extracción, así sabrá calcular hasta qué momento puede conservarla y en casa utilizar la que primero se extrajo.

2. Procedimiento:



Retire etiquetas al recipiente, así como disco de cartón del interior de la tapa.



Lave los recipientes con agua y jabón.



Sumerja en olla con agua que tape completamente los recipientes y ponga al fuego. Deje hervir por 15 minutos.



Baje del fuego, escurra sobre papel de cocina o escurridor boca abajo.



En cuanto estén secos tápelos. Si no los utiliza en el lapso de 3 días deberá repetir el procedimiento.

Donar leche materna

En el banco de Leche Humana del Distrito Capital, ubicado en la Unidad de Servicios de Salud Kennedy, se recolecta leche materna de mujeres donantes sanas, para los bebés que no pueden ser lactados por su propia madre. Para mayor información:



301 381 04 87



Banco de leche humana hospital kennedy



Extracción, almacenamiento y conservación de la leche materna

¡La mejor opción! Mientras trabaja o estudia puede continuar alimentando a su bebé con leche materna.

3. Extracción manual



Recuerde extraerse la leche en un lugar higiénico, tranquilo y cómodo. El baño no es el lugar adecuado.



Lave adecuadamente sus manos utilizando jabón líquido.



Utilice una silla cómoda, con espaldar y apoyabrazos.

La extracción de la leche materna es segura, fácil y económica. Se realiza de la siguiente manera:

- Realice un masaje suave en forma circular con las yemas de los dedos alrededor de cada seno.
- Coloque la mano en forma de C, por fuera de la aréola (parte oscura) y levante el seno.
- Empuje el seno con los dedos pulgar e índice hacia las costillas y luego oprima hacia adelante como imprimiendo una huella, repita este movimiento alrededor del seno.



4. Conservación y almacenamiento



La leche materna extraída debe almacenarse en frascos de vidrio con tapa plástica de rosca en el fondo de la nevera.



Al terminar la extracción, se tapa el frasco y se marca con la fecha y hora. Puede utilizar un marcador o cinta de enmascarar.



En lo posible, no deje la leche materna a temperatura ambiente. Refrigerada se puede conservar 12 horas y congelada, hasta 3 meses, reserve un espacio fijo para almacenarla.

5. Transporte y suministro



Transporte la leche materna de manera segura, es decir, refrigerada en una lonchera térmica con pilas o gel refrigerante o, en su defecto, con una bolsa plástica con hielo.



La leche materna almacenada en refrigerador o congelador no debe hervirse, basta con pasar el frasco por agua caliente hasta lograr la temperatura ambiente.



Ofrezca la leche materna extraída en una taza o pocillo pequeño de bordes redondeados que facilite tomarla directamente. No utilice biberones ni chupos. Brinde primero al bebe la leche más antigua.